

豐富茄紅素 保護前列腺

文／臨床營養科 營養師 吳欣茹

一名55歲男子患有前列腺癌，他平日喜吃高油脂食物，蔬果攝取量也不足，在一次營養照會時，營養師為他衛教，除了提醒均衡飲食的概念外，也建議他多選用富含茄紅素的食物，因為茄紅素對防治前列腺癌是有正面效益的。

茄紅素是近年來很夯的保健聖品，它是一種強力的抗氧化劑，具有清除自由基的作用，可減少自由基對細胞的傷害。已有研究發現，攝取富含茄紅素的食物能降低罹癌風



險，對肺癌、前列腺癌、胃癌、膀胱癌、子宮頸癌及皮膚癌的預防和治療，都有不錯的功效，特別是對前列腺癌。

前列腺癌與飲食西化有關

前列腺癌是北美、歐洲及非洲一些國家相當常見的男性癌症，而根據衛生福利部公布的2013年國人十大癌症死因，前列腺癌位居第6。前列腺癌的發生率逐年增加，詳細致病機轉尚不明確，有研究指出可能與飲食西化有關，由於紅肉攝取較多而蔬菜水果相對攝取較少，因而提升了前列腺癌的發生率。此外，隨著年紀增加，罹患的風險也會升高。

前列腺癌可能造成疼痛、排尿困難、勃起功能不全等症狀，若腫瘤擴大，不僅會侵犯鄰近器官，癌細胞也可能轉移到身體其他部位，尤其是骨頭和淋巴結。

富含茄紅素的各類食物

番茄是茄紅素的主要食物來源，其他如紅色番石榴、西瓜、木瓜和紅葡萄柚，也富含茄紅素。研究顯示，食用煮熟的番茄之後，所測得的血漿中茄紅素濃度，要比吃生番茄或者喝番茄汁還要高，這顯示茄紅素在熟番茄製品如番茄醬或糊劑中，更容易被人體吸收。進食其他富含茄紅素的蔬果，若能連同少量油脂（如：沙拉油）一起烹煮，亦可促進茄紅素由腸道吸收。以下為是富含茄紅素的常見食物：

食物	茄紅素含量 (mg/100g)
新鮮番茄	0.88-4.2
煮熟番茄	3.7
西瓜	2.3-7.2
木瓜	2.0-5.3
紅番石榴	5.2-5.5
紅葡萄柚	0.4-3.4
杏仁	0.01-0.05
番茄醬	17.23±2.18
義大利麵醬	15.99±0.90
番茄糊	55.45±4.33
番茄汁	5-11.6

茄紅素在人體吸收的路徑

來自食物的茄紅素，在人體的吸收率約為10-30%。茄紅素經人體消化之後，會隨著飲食中的脂質微粒由小腸吸收，並由淋巴系統運送至肝臟，在肝臟代謝後合成脂蛋白，將茄紅素運送至血漿，再分配到特定組織，包括睪丸、前列腺、腎上腺及肝臟。

除了食物之外，抽菸、喝酒，以及血脂濃度與荷爾蒙分泌等，都會影響茄紅素的吸收。

前列腺癌與茄紅素的研究

美國一項研究是將40位前列腺增生病人隨機分成兩組，實驗組每天給與15mg茄紅素補充劑，持續6個月後，按「國際攝護腺症狀評分表（I-PSS）」評估排尿功能，結果顯示，茄紅素組的I-PSS分數顯著改善。2011年在一個隨機雙盲安慰劑對照試驗中，105位非洲裔男性退伍軍人檢測出前列腺癌後，被安排攝取富含茄紅素的飲食（30毫克/天），連續21天後檢測發現，不但提升了血清中的茄紅素，並降低了前列腺特異性抗原（PSA）濃度，安慰劑組則相反。由此可知，茄紅素具有預防前列腺癌的功能。



茄紅素食譜範例

番茄蔬菜湯



材料：牛番茄2個、高麗菜1/4顆、紅蘿蔔半條、洋蔥1/4個、西洋芹1支、高湯適量、鹽巴適量、番茄醬適量、油適量

做法：牛番茄、高麗菜、西洋芹、洋蔥切小塊，紅蘿蔔切小丁。鍋內放油，先將紅蘿蔔、洋蔥、西洋芹炒香，再加番茄醬拌炒一下，接著倒入高湯、牛番茄、高麗菜，煮滾後轉小火，燉煮至喜愛的口感，加鹽調味即可。

番茄炒蛋



材料：牛番茄2個、蛋4個、蔥、鹽適量、糖適量、油適量

做法：牛番茄切塊，蔥切段，蛋打入碗中備用。將油熱鍋，再加蔥入油鍋爆香，接著加番茄拌炒，加適量糖，炒至微軟，再加入蛋液拌炒至快熟時，加鹽調味即可。

番茄蔬菜燉肉

材料：含軟骨的豬排骨肉半斤、紅蘿蔔1根、馬鈴薯1個、青椒1個、洋蔥1個、番茄糊罐頭適量、橄欖油適量、鹽適量、羅勒葉適量

做法：將橄欖油倒入鍋中，再放入豬肉塊，煎到表面呈金黃色，內部不熟沒關係。接著加入紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、番茄糊，視整體分量加入少許水。之後加入青椒及乾燥羅勒碎葉後，蓋上鍋蓋烹煮約20分鐘後，再加青椒烹煮約10分鐘即可。



營養師的叮嚀：

1. 茄紅素為脂溶性營養素，由於富含茄紅素的食物多半也富含維生素A，而維生素A的國人建議攝取量上限值為3000微克，攝取過量易造成皮膚變黃等副作用，因此茄紅素每日的建議攝取量不宜超過30毫克。
2. 糖尿病患者在选择水果時也應注意分量，不能因為想補充茄紅素就攝取過多的糖分。
3. 烹調食材宜盡量選用新鮮番茄，若選用加工製品等調味料，須注意含鈉量，以免為了補充茄紅素而攝取過多鹽分及熱量。
4. 茄紅素的建議攝取量為每日10-30毫克，如果只吃新鮮番茄，要攝取到足夠的茄紅素，1天就得吃1公斤，但若改喝罐裝番茄汁，1天喝400-500c.c就夠了，比較輕鬆沒負擔。☺